

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Arròs en blanc amb oli d'oliva 04
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga 05
Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata 06
Magra al forn amb enciam

Coliflor amb patata 07
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva 10
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata 11
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil saltejat amb patata 12
Pernilets de pollastre al forn amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva 13
Gall de Sant Pere al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant
nutrilab

Espinacs amb patata 14
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata 17
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema d'espinacs (sense ceba) 18
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva 19
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata al vapor 20
Filet de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva 21
Salmó al forn amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva i orenga 24
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva 25
Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates 26
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) 27
Bacallà al forn i patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes amb patata 28
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VES AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

